



**Università degli Studi di Verona**  
**Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive**  
**A.A. 2010/2011**

<p><b>Corso Integrato</b> <b>Fisiologia dello sport</b> <b>III anno</b></p>	<p><b>Docenti</b> <b>Prof.ssa Silvia Pogliaghi</b></p>
---	--

**Obiettivi del Corso**

Conoscere dal punto di vista qualitativo e quantitativo le risposte integrate cardio-respiratorie, termoregolatorie, endocrine e muscolari all'esercizio fisico acuto. Conoscere gli effetti adattativi indotti dall'allenamento di varie tipologie e quelli causati dall'inattività/immobilità.

**Programma del Corso**

*Energetica muscolare: fonti energetiche del muscolo, misure del metabolismo*

*Energetica muscolare: costo energetico della locomozione*

*Risposta acuta all'esercizio: apparato respiratorio, controllo del pH*

*Risposta acuta all'esercizio: apparato cardiovascolare*

*Risposta acuta all'esercizio: modulazione della forza muscolare*

*Risposta acuta all'esercizio: integrazione delle fonti energetiche*

*Risposta acuta all'esercizio: termoregolazione*

*Risposta acuta all'esercizio: sistema endocrino*

*Risposta adattativa all'allenamento: aspetti cardiorespiratori*

*Risposta adattativa all'allenamento: aspetti muscolari e bioenergetici*

*Risposta adattativa all'allenamento: termoregolazione e sistema endocrino*

*Effetti dell'inattività e dell'immobilità sull'organismo a riposo e sulla risposta all'esercizio*

**Modalità d'esame**

L'esame è scritto ed orale: un test a risposta multipla sarà seguito, per chi raggiunga la sufficienza, da un colloquio orale.

### **Testi consigliati**

*"Fisiologia applicata allo sport"* [William D. McArdle](#)[Frank I. Katch](#), [Victor L. Katch](#). Casa Editrice Ambrosiana

### **Titoli delle lezioni**

- *Energetica muscolare: fonti energetiche del muscolo, misure del metabolismo*
- *Energetica muscolare: costo energetico della locomozione*
- *Risposta acuta all'esercizio: apparato respiratorio, controllo del pH*
- *Risposta acuta all'esercizio: apparato cardiovascolare*
- *Risposta acuta all'esercizio: modulazione della forza muscolare*
- *Risposta acuta all'esercizio: integrazione delle fonti energetiche*
- *Risposta acuta all'esercizio: termoregolazione*
- *Risposta acuta all'esercizio: sistema endocrino*
- *Risposta adattativa all'allenamento: aspetti cardiorespiratori*
- *Risposta adattativa all'allenamento: aspetti muscolari e bioenergetici*
- *Risposta adattativa all'allenamento: termoregolazione e sistema endocrino*
- *Effetti dell'inattività e dell'immobilità sull'organismo a riposo e sulla risposta all'esercizio*